உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
பங்குனி
மலர் 21

1983
மார்ச்
இதழ் 3



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

सा प्राप्तदौहृदा पुत्रं जनयेत गुणान्वितम् ।
अलब्धदौहृदा गर्भे लभेतात्मनि वा भयम् ।।
येषु येष्विन्द्रियार्थेषु दौहृदे वा विमानना ।
प्रजायेत सुतस्यार्तिः तस्मिन् तस्मिन् तथेन्द्रिये ।।

கர்ப்பிணிக்கு இதுகாறுமில்லாதவாறு பலவற்றில் விருப்பம் (மசக்கை) உண்டாகும். அந்த விருப்பம் நிறைவேறினால் நிறைவுள்ள சிசுவைப் பெறுவாள். விருப்பம் நிறைவேறாவிடில் கரு ஊனமடையலாம். கர்ப்பிணி தான் பெற்றுப் பிழைப்போமா என்று பீதியுறுவாள். அந்த அந்த புலன்கள் திருப்தி பெறாவிடில் கருவிலுள்ள சிசுவின் அந்தந்த உறுப்புகள் குறைவுறும்.

- சரகர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2.	Periodicity of its Publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	T. K. Krishnaswamy, M.A.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	12-D, Town Station Road, Tiruchi-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri.
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI (Regd) 12 D. Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Tiruchy,
21-3-1983.

(Sd.) T S. ISWARAN
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி பங்குனி | மலர்-21 இதழ் - 3 | 1983 மார்ச்சு

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

वाजश्च मे प्रसवश्च मे प्रयतिश्च मे
प्रसितिश्च मे धीतिश्च मे क्रतुश्च मे कल्पताम् ।

இறைவ! எனக்கேற்ற உணவு நிறைய உண்டாகட்டும். உண்டாகியுள்ள உணவை எனது தேவைக்கேற்பப் பெறுவதற்கு வாய்ப்பு எளிதில் கிட்டட்டும். கிட்டும் உணவு சுத்தமானதாக இருக்கட்டும். அதனைப் புசிக்க எனக்கு விருப்பும் ஈடுபாடும் அமையட்டும். இந்த வாய்ப்பைப் பெறத் தகுதி பெறுவதற்காக நான் நல்ல பணிகளிலேயே ஈடுபட்டிருப்பேனாக!

- சமகம்.

கோடை நோய்கள் :

அம்மை

கோடை இவ்வாண்டில் மிகக் கடுமையுடனிருக்கலாம் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அம்மை நோய் இப்போதே அதிகம் காண்கிறது. வைஸூரி பல உருவில் காணப்படுகிறது; இவைகளில் அதிகமாகப் பால் அம்மை எனப்படும் பெரியம்மை, விச்சிரிப்பு, சிச்சிலுப்பை எனப்படும் சின்னம்மை, தட்டையம்மை, விளையாட்டம்மை எனப்படும் நீர்க்குளவான் இவை காணப்படுகின்றன. மற்றவை மிகக் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன.

பொதுமக்களுக்கு இன்று எல்லா அம்மைகளையும் பிரித்தறியும் திறமை குறைந்து வருகிறது. அதற்குக் காரணம் (1) பரம்பரையாக வந்த பழக்க வழக்கங்களில் பயிற்சி சென்ற தலைமுறையுடன் நின்று விட்டது. அந்தத் தலைமுறையில் வந்த பாட்டிகள் குடும்பத்தின் ஸுகா

தாரப் பாதுகாப்பின் வழியறிந்தவர்கள், அவர்களே அப்பொறுப்பு முழுவதையும் வகித்தனர். வைத்யர்கள் கிடைக்காத விடங்களில் வியாதி நிதானத்திலும் சிகித்ஸையிலும் திறமையை வெளிப்படுத்தி வந்தனர். அந்த சமுதாயம்—தலைமுறை மறைந்து விட்டது. (2) வைத்தியர்கள் இந்நோயை நேரிடையாக சிகித்ஸை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

அம்மை என்ற சொல் தாயைக் குறிக்கும். அம்பிகையின் அருளுதவி கொண்டே இந்நோய் குணப்படும் என்பதை இது குறிக்கின்றது. இந்தத் தாய் தெய்வத்தை மஹாமாயி, மஹாமாரி, மாரியம்மன், மாரியாயி, சீதளா என்று அழைக்கிறார்கள். வைஸூரி, காலரா, பிளேக் போன்ற கொடும் மாரி நோய்களை அடக்கும் சக்தி இந்த தெய்வத்திடம் இருப்பதாக நம்பிக்கை மக்களிடையே ஊன்றி இருக்கிறது. நோய் அம்மை என அறிந்ததும் இதுவரை செய்துவந்த சிகித்ஸைகளை நிறுத்தி இந்த தெய்வத்திடம் முழுப்பொறுப்பையும் விட்டு அவளை வழிபடுவதையே நோயாளியும் நோயாளியைச் சார்ந்தவர்களும் முக்கியப் பணியாகக் கொள்கிறார்கள். இதில் படித்தவனும் பாமரனும் ஏழையும் பணக்காரனும் ஒரு நினைப்புள்ளவனே.

எல்லா தொத்து நோய்களையும் அம்மை எனக் குறிப்பிடுவதும் நாட்டில் பழக்கத்திலுள்ளது. எங்கு பிறருடன் பழகாமல் நோயாளியைத் தனித்துப் பாதுகாக்கவேண்டுமோ, எங்கு தாய்தெய்வத்தின் அருள் உதவிதான் நோய் குணமாவதற்குத் தேவையாக எதிர்பார்க்கப்படுகிறதோ, அங்கெல்லாம் அம்மை என்ற பெயரால் அழைப்பது நாட்டின் பழக்கம். அதனால் அம்மை என்ற சொல் சற்று பரவலாக நிற்கிறது. அதனால்தான் பொன்னுக்கு வீங்கி மென்னிக்கு வீங்கி எனப்படும் தாளம்மை, விஸ்போடகம் எனப்படும் ஒத்தம்மை இவைகூட அம்மை என்றே கூறப்படுகின்றன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள மற்றொரு தொடர்பு அம்மன் பச்சிலை எனப்படும் வேப்பிலையும் அம்மன் பூச்செனப்படும் மஞ்சளும் இவை எல்லாவற்றிற்கும் சிகித்ஸையில் பெருவாரியாகப் பயன்படுவதே.

சிகித்ஸையின் நோக்கமும் வழியும்: நோயாளியை உடன் பெரும் புழக்கமுள்ள இடங்களிலிருந்து பிரித்துத் தனிப்படுத்துவர். மாதவிடாய் நின்றுபோன ஸ்திரீகள், இந்நோய் வந்து இயற்கையான தடுப்புசக்தி பெற்றவர்கள் மட்டுமே நோயாளிக்கு சுச்ரூஷை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவர். குழந்தைகள், இள வாலிபர்கள், இளம் பெண்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. எண்ணெய்க்குளி, க்ஷவரம், ஆண் பெண் சேர்க்கை, தாளித்தல், காரமான நெடி பரப்புதல் இவை தடைபடுத்தப் படுகின்றன. வீட்டிற்கு வருபவர்களும் இந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து வருபவர்கள் அன்று எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டவர்களாகவோ க்ஷவரம் செய்துகொண்ட

வர்களாகவோ முதல் இரவு உடலுறவுகொண்டவர்களாகவோ இருக்கக் கூடாது. இந்தக் கட்டுப்பாட்டிற்கு மீறினல் நோயாளியின் நோய் அதிக மாகும். எண்ணெய் ஸ்நானம் முதலியன செய்துகொண்டவர்களுக்கு தளர்ச்சி மிகுதியால் எளிதில் இந்நோய் பரவலாம் என்ற பீதியைவிட ஏற்கெனவே நோய் கொண்டவனின் நோய் அபாய நிலையை அடையும் என்ற பீதியே மிகுந்துள்ளது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. இந்த விஷயத்தில் கவனத்தைக் கொணர வீட்டின் வாசற்படியின மேலேயே நன்கு கண்ணில் படுமாறு அம்மைநோய் வந்துள்ளதன் அடையாளமாக அம்மன் பச்சிலையான வேப்பிலை செருகப்படுகின்றது. தேவியின் பிரீதியை சம்பாதிப்பதற்கும் நோய் பரவாமல் தடுப்பதற்கும் நோயாளியின் படுக்கையைச் சுற்றியும் வேப்பிலையை வைப்பார்கள். வாயிற்படியில் வேப்பிலையைக் கண்டவன் தனது நிலையை நிதானித்து அவசியத்தை உணர்ந்த பின்னர் கைகால் அலம்பி சுத்தமாகத்தான் உள்ளே நுழைவான். குழந்தைகளும் மற்ற இளவயதினரும் வரமாட்டார்கள். நோயாளியைச் சுற்றியுள்ள இடம் சுத்தமாகப் பாதுகாக்கப்படும். மலஜலங்கள் வராட்டிகளில் பெறப்பட்டு கொல்லைகளில் குழிகளிலிட்டுப் புதைக்கப்படும். எறும்பு முதலிய உபத்ரவங்கள் வராமலிருக்க நோயாளியின் படுக்கை அடிக்கடி மாற்றப்படும். நோயாளி நடமாட அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

(தொடரும்)

" பனிச்சலத்தை யெல்லுதயம் பானஞ்செய் வாரைத்
தனிச்சொறிசி ரங்குட்டங் தாபம்—தனி வாதம்
முத்தோடநீரிழிவு முடழல்கி ராணி யிவை
கொத்தோடு தாழ்ந்தகலுங் கூறு. ப. கு. சிந்தாமணி

உதய காலத்தில் பனி நீரைப் பருகுவதால், பலவித தோல் வியாதிகள் ரத்த பித்த-வாத ரோகங்கள், கிரஹணீ ரோகம், வாந்தி பித்த எரிச்சல் தாபம் இவைகள் போகும். மேலுக்குத் தேய்ப்பதாலும் தவளைச் சொரி நீங்கும்.

ஹைமம்-பனிக்கட்டி நீர்: தௌஷாரம்—உறையாத பனிநீர். ஹைமம் உறைந்த பனிக்கட்டி நீர் என்று வித்யாஸம் ஹிமாலயம் போன்ற பிரதேசங்களில் பனி பாறை பாறையாக உறைந்துவிடும். வெப்பம் பட்டு, உருகி ஜலம் வரும். இது கனத்தும் சிறிது கலங்கியும் இருக்கும். ருசியாயும் குளிர்ச்சியாயும் இருப்பினும் உடலில் மூன்று தோஷங்களையும் கோபிக்கச் செய்யும் நல்லதல்ல. கலப்படம் அதிகம்.

ஆற்றில் புதுநீர் பெருகத்தொடங்கிச் சுமார் ஒரு மாதம் வரை அப்படியே பருக ஏற்றதல்ல. ஆற்றின் புதுநீர்ப் பெருக்கில் கரைந்த விஷமலங்கள் அகல அத்தனை நாள் தேவை. அதன் பிறகும் மழையால் கரைந்த பூமிமலங்கள் ஜலத்தில் வந்துகொண்டுதானிருக்கும். ஆற்றின் மணலும் சூரிய வெப்பமும எத்தனை தெளியவைத்தாலும் போதாது. ஜலத்தை வீட்டிற்குக் கொணர்ந்த பின்னரும் அதைத் தெளியவைத்தே சாப்பிடவேண்டும்.

மண்வாடையுடன் கலந்திருக்கும் ஜலம் உடல் கனம், அசதி, தோல் வரட்சி, அரிப்பு, குளிர்ஜ்வரம், விஷஜ்வரம், சீதபேதி, வயிற்றுக்கடுப்பு வயிற்றுவலி, காலரா முதலிய கடும் இரைப்பை குடல் நோய்களுக்கு இலக்காக்கும். பாதுகாப்புள்ள நீர்த்தேக்கங்கள் மூலம் குழாய்கள் வழியே ஜலம் பெறும் வாய்ப்புள்ள நகரங்களில் ஜலக்குறைவுள்ள கோடையிலும் புதுநீர் வரும் காலத்திலும் ஜலத்தில் கலந்துள்ள நோய்க் கிருமிகளைப்போக்க க்ளோரின் என்ற கடும் சுத்திப் பொருளைச் சேர்ப்பர். இது சிறிது அளவு கூடினால் ஜலம் நாறும் 'க்ளோரினேடட்' ஜலத்தில் தயாரித்த உணவும் பானமும் நாறும். வயிற்றில் வேக்காளம் இதனாலும் அதிகமாகும். இந்த ஜலத்தை நன்கு காய்ச்சி ஆறவைத்தபின் உபயோகிக்க ஓரளவு இந்த அனர்த்தம் குறையும்.

புதிய நீரைத் தெளியவைத்துக் காய்ச்சிக் குடிப்பதுதான் ஏற்ற முறை. சில மண்வாகு காரணமாக ஜலம் எத்தனை தெளியவைத்தாலும் சட்டெனத் தெளியாது. தேற்றான் கொட்டையை ஜலம்விட்டுக் கல்லில்

உரைத்து ஜலத்தில் கலக்க உடன் ஜலம் தெளியும். ஒரு குடம் நீருக்கு ஒரு தேற்ருன் விதையில் வீசம் பங்கு கரைத்தாலே தெளிவேற்படுத்தப் போதுமானது. அதிக அளவில் கலந்தால் சிலருக்கு வயிற்றைப் பிரட்டும். 10-15 தடவை ஜலத்தில் இழைத்துக் கலப்பதே வழக்கம. தேற்ருன் இரைப்பை குடல் நீர்க்குண்டிக்காய் நீர்த்தாரை இவைகளின் வேக்காளத்தில் நல்ல மருந்து. தேற்ருனல் தெளியவைத்த ஜலம் நல்ல ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது. காங்கையால் பலக்குறைவுள்ளவர்களுக்குத் தேற்ருன் விதை சேர்ந்த மருந்து கொடுப்பதுண்டு தேற்ருன் கொட்டையிட்டுத் தேற்று மைந்தரை என்பர்.

படிக்காரத்தைத் தூள்செய்து 5-10 அரிசி அளவு ஒரு குடம் ஜலத்திலிட ஜலம் தெளியும். விலாமிச்சை வேருக்கும் ஜலக் கெடுதியைப் போக்கும் குணம் உண்டு.

ஆற்றில் ஜலம் குறைந்துள்ள நாட்களிலும் குடிநீர் பாதுகாப்பு திட்டம் அமைந்துள்ள நகரங்களில்கூட ஜலம் சுத்தமாக இருப்பதிற்கில்லை. குளங்கள் ஓடைகள் போன்று நீர் தேக்கங்களில் இந்நாட்களில் அசுத்தக் கலப்பிற்கு அதிக இடம் உண்டு. வயல் வெளிகளிலிருந்து வடிகாலாக வரும் சிறு வாய்க்கால்களின் நீர்கலக்கும் போதும் இவ்விதம் நீர்தேக்கங்களின் தூய்மை கெடுகிறது. ஆறு குளம் பாதுகாப்புபெற்ற குடிநீர்க் கிணறுகள் என்ற எத்தகைய நீராதாரத்திலிருந்து நீர்பெற்ருலும் அதை மேலும் தூயதாக்குவதும் உடல் நிலைக்கேற்ப அமைத்துக்கொள்வதும் மிக அவசியம். பருவமாறுபாடு ஏற்படும்போது இது மிகவும் அவசியமாகிறது.

பூமியின் ஆழத்திலிருந்து பெருகும் நீர் ஊற்றுக்களின் நீர் மிகத் தூய்மையானதே. அடிக்கடி இரைத்துக்கொண்டிருக்கும் கிணற்று நீரும் தூய்மையானதே. ஆனுல் கிணற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அசுத்த நீர்த்தேக்கத்திற்கு இடமில்லாதிருப்பது அவசியம். தூய்மை கெட்ட நீர் பூமியில் இறங்கி வடிகட்டப்பெருமலேயே கசிந்து கிணற்று நீருடன் கலக்குமாறு கிணற்றின் சுற்றுச்சுவர்கள் அமைந்திருப்பின் அந்த நீரும் தோஷக்கலப்புள்ளதாகிறது.

சுத்தமான ஜலத்தைப் பெறுவதில் அதிக கவனம் தேவை. சுத்தமானதா அசுத்தமானதா என்று நிர்ணயிப்பதற்கு நாம் லாபரேடரிகளின் உதவியை நாடமுடியாது. சுத்தமானதைக்கூட அசுத்தமானதாயிருந்தால் என்ன செய்வது என்ற சந்தேகக் கண்ணுடன் நோக்குவதில் தவறில்லை. ஆகவே புதுநீர் வரும் பருவத்திலும் ஜலவரட்சி ஏற்பட்டுள்ள நாட்களிலும் எப்போதும் குடிநீரைக் காய்ச்சி குடிப்பதென்பதே சரியான

முறை. இதில் ஏமாறக்கூடாது. காய்ச்சுவது என்பது குடிக்க இதமான அளவிற்குச் சூடேற்றுவதல்ல. நன்கு கொதிக்கும் வரை காய்ச்சி இதமான சூட்டிற்கு ஆற்றியோ அல்லது தானே ஆறும்படி செய்தோ சாப்பிடுவது நலம்.

புது ஜலத்தின் குளிர்ச்சியும் நோய் தரக்கூடியதே. பூமியின் அம்சம் அதிகமுள்ள ஜலமானதால் புதுஜலம் அதிக குருத்துவமும் சீதளமும் கூடியது. ஆகவே ஸ்நானத்திற்கோ பானத்திற்கோ ஏற்றதல்ல. உடலில் மூன்றில் இரண்டு பங்கிற்குமேல் ஏதோ ஒரு உருவில் ஜலம் நிறைந்துள்ளது. விருக்கங்கள் (Kidneys) தினமும் 15-20 காலன் அளவுள்ள திரவபதார்த்தத்தை வடிகட்டி உடலினுள் திருப்பி அனுப்புகிறது. ரக்தமாக உடலில் சுற்றும் திரவத்தின் பெரும்பகுதி ஜலம் தானே! இந்த திரவத்தின் மிகக்குறைந்த அம்சமே சிறுநீராக வெளியாகிறது. இந்தப் பணியில் திரவநிறைவை சரியே ஈடுசெய்ய சுத்தமான ஜலத்தைத் தேவையான அளவில் உள்நிரப்புவதற்கெனவே நாவரட்சியும் நீர்வேட்கையும் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்காக ஜலத்தைச் சுத்தமாக்கி உட்சேர்ப்பது இன்றியமையாததாகிறது.

நீர் பருகுவதிலுள்ள நியமங்கள்: திரவமாக உட்செல்லும் பொருள்களில் தொன்னூறு சதவிகிதத்திற்குமேல் ஜலம் இடம் பெறுகின்றது. அன்னமாக உட்கொள்ளும் வயது வருமுன் உள்ள குழந்தைப் பருவத்தில் திரவமான பாலும் கஞ்சியும் உணவாவதால் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவையிருப்பதில்லை. ஜலத்தையே பருகாத நாட்டினர் சிலர் உண்டு. ரஷ்யாவின் சில பகுதிகளிலும் மற்ற குளிர் நாட்டிலும் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவையிருப்பதில்லை. அதற்குப் பதில் திரவமான மற்ற பானங்கள் பருகப்படுகின்றன. நம் நாட்டில் மற்ற நாடுகளைவிட தனித்து ஜலம் பருகும் பழக்கம் அதிகம். அதனால் ஆற்றோரங்களில் குடியிருப்பு அமைப்பு அதிகம். பொதுஜனங்களின உபயோகத்திற்கென கிணறுகள், குளங்கள் வெட்டுதல், ஆறுகளைப் பாதுகாத்தல் முதலியவைகளைப் பூர்த்த தர்மம் எனக் கொண்டாடுவர். அப்படி பருக உபயோகிக்கும் ஜலத்தை பக்குவப்படுத்துவதிலும், பருகும் முறையிலும் நம் முன்னோர்கள் அனுபவத்தில் கண்ட பல முறைகள் மிகவும் போற்றத்தக்கவை அவர்கள் கண்ட நீர் பருகும் முறைகளில் சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

நீரைக்குறுக்கி: நீரைக் குறுக்கிச் சாப்பிடு என்பாள் பாட்டி. நீரைப் பொங்கப்பொங்கக் காய்ச்சிச் சூட்டுடன் சாப்பிடலாம். வென்னீரை ஆறவைத்துக் குளிர்ந்ததாகவும் சாப்பிடலாம். தொண்டையிலும் மார்பிலும் கபக்கட்டு, வயிற்றில் சத்தத்துடன் வாயு ஸஞ்சாரம், ஏப்பமாகவோ கீழ் வாயுவாகவோ வாயு வெளியேறாமல் ஸ்தம்பித்து நிற்பது,

உணவு ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு கனத்திருத்தல், சிறுநீர் சரியே வெளியே றுமல் உடல் கனத்தல், இருமல், ஜ்வரம் முதலிய நிலைகளில் சூடான வென் னீர் நல்லது. வாயுவைப் பிரித்து விடும்; கபத்தை இளக்கி வெளி யேற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பிரிக்கும் உணவு ஜீர்ணமாகும். உடல் லேசாகும். ஜ்வரதாபம் குறையும். இருமல் வேகம் அடங்கும்.

காய்ச்சிச் குளிர்ந்த வென்னீர் எப்போதும் எங்நிலையிலும் சாப்பிடத் தக்கது. உடல் இளைப்பு, ரக்தம் கெட்டு சொரி சிரங்கு முதலியவை ஏற் படுதல், வாந்தி, சிறுநீருடன் ரத்தம் வெளியாதல், விஷமயக்கம், நாட் பட்டஜ்வரம் முதலியவைகளிலும், பித்த நோய்களிலும் ஸங்நிபாத நோய் களிலும் ஏற்றது.

ஜலத்தை அரைக்கால் அல்லது கால் பங்கு ஜலம் சுண்டுமளவு குறுக்கிக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது வாயு நோய்களில் நல்லது. கோடை ஆரம்பத்திலும் பனிகால இறுதியிலும் கால்பங்கும் ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் அரைக்கால் பங்கும் சுண்டக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஜலத்தை அரைப் பங்கு மீதமாகுமளவில் சுண்டவைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது பித்த நோய்களில் நல்லது. நல்ல கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் இப்படிப் பாதியளவு குறுக்கிய நீர் சாப்பிட நல்லது.

கால் பங்கு மீதமாகுமளவில் குறுக்கிய நீர் முக்கியமாகக் கபநோய் களிலும், எல்லா நோய்களிலும் நல்லது.

ஜலத்தைக் காய்ச்சும்போது நுரையோ அழுக்கோ மிதந்தால் அதனை உபயோகிக்கக்கூடாது.

பகலில் காய்ச்சிய நீரை இரவில் உபயோகிக்கக்கூடாது. இரவில் காய்ச்சிய நீரை மறுநாள் பகலில் உபயோகிக்கக்கூடாது. நேரம் ஆக ஆக அதில் காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட லேசுத்தன்மை மாறி, எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் சிரமப்படுத்தும். ஆகையால அவ்வப்போது காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம்.

நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த ஜலம் இதமாயிருக்கும். காற்றடி காலத் திலும மழை காலத்திலும் காய்ச்சிய நீரே பருக நல்லது. காய்ச்சிய நீரை ஆறவைத்தும சாபபிடலாம். ஆறிய வென்னீரை மறுபடி காய்ச்சிச் சாப்பிடக்கூடாது. 'சுக்கு வெள்ளம்' என்று கேரளத்தில் வென்னீரைத் தனித்த முறையில் தயாரிப்பர். மலையாளிகள் எங்கு வசிததாலும் அவர்கள் வீட்டில் இந்த சுக்கு வெள்ளம் கிடைக்கும். சுக்கு, தேங்காய் கொட்டாங்குச்சி, வருத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம,

கொத்தமல்லி விதை முதலியவைகளை ருசி பேதத்திற்கேற்பச் சேர்த்து ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கின்றனர். ஜலத்தில் இந்த காற்றடி காலத்தில் காணும் தடிப்பும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத தன்மையும் விஷத் தன்மையும் நீங்க இது மிகவும் பயன்படுகிறது.

கொதிக்கும் வென்னீரைச் சாப்பிடத்தக்க சூடுள்ளதாக ஆற்றிக் கொள்ள டம்ளர்-டமராவில் போட்டு ஆற்றுவதுநல்லதல்ல. குளிர்ந்த காற்று தாரையாக விழும் கொதி நீரிலே பட்டு காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட நல்ல குணத்தைக் கெடுத்துவிடும். கொதி நீர் ஆறுவதற்கு. ஆவி உள்ளடங்கும்படி மூடித் தானே ஆறுவதற்கு அவகாசமளிக்கவேண்டும். அப்படி ஆறியதுதான் நல்லது. தாரையாக விழும்படி ஆற்றிச் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வாயு ஸ்தம்பிக்க இடமளிக்கும்.

மூர்ச்சை, உடல் எரிவு, பித்தம் புளித்துள்ள நிலை, ரக்த பித்தம், மது அதிகமாக அருந்தியதால் ஏற்படும் மயக்கம், தலை சுற்றுதல், களைப்பு, வரட்டு சுவாஸம், வாந்தி, ஹிருதயப் படபடப்பு இவைகளில் குளிர்ந்த நீர் நல்லது. விலாப்பிடிப்பு, விலாவலி, சளி, வாதரோகம், தொண்டைக் கட்டு, வயிற்று உப்புசம், குடல் திமிர்த்திருத்தல், விக்கல், நெய் எண்ணெய் முதலியவை ஜீர்ணமாகாமல் ஏற்படும் காணுக்கடி போன்று தடிப்பு, அஜீர்ணத்துடன் கூடிய ஜ்வரம் இவைகளில் குளிர்ந்த ஜலம் பருகத் தக்கதல்ல. வென்னீர் நல்லது.

அக்னி மந்தித்தல், பசியின்மை, ஜலோதரம், குஷ்டம், அஜீர்ண ஜ்வரம், கண்ணோய், ஆருதபுண், நீரிழிவுநோய் உள்ளவர்கள் எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் சிறுகச் சிறுகத்தான் நீர் பருகவேண்டும். ஒரேயடியாக நாவரட்சி தணியுமளவிற்கு நிறைய நீர் பருகினால் நோய் வளரும்,

நல்ல பசி இருக்கும்போது நீர் பருகக்கூடாது வயிற்றுவலி, குன்மம் ஏற்படும். நல்ல நாவரட்சி இருக்கும்போது கெட்டியான உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது. பவுத்திரம், மூலம், மல அடைப்பு ஏற்படும். சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகக்கூடாது. பசி மந்தித்து உணவேற்கும் விருப்பம் குன்றி உணவு செல்லாமல் போய்விடும். இப்படியே சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகப் பழகிவிட்டால் உடல் இளைத்துவிடும் சாப்பாட்டின் நடுவே நீர் பருக உணவு நன்கு ஜீர்ணமாகும். சாப்பாடு முடியும் தறுவாயில் சாப்பிட தாமதமாக ஜீர்ணமாகும். உடல் பருக்கும். தொண்டையிலும் மேல் வயிற்றிலும் கபம் சேர இடமளிக்கும். சாப்பிட்ட பின் நிறைய நீர் பருகக்கூடாது. உடல் கனக்கும். ஜீர்ணம் தடைபடும். தாகம் இருப்பின் சிறுகச் சிறுக நீர் பருகவேண்டும்.

இரவில் படுக்குமுன் வென்னீர் சாப்பிட்டுப் படுத்துக்கொள்ளலாம். அன்று உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி மறுநாள் காலையில் விழித்தெழுந் திருக்கையில் உடல் லேசாகி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும் மலபந்தமேற் படாது. விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த நீரைப் பருகலாம். நோய்கள் அண்டாது. பித்தமடங்கி கண்பார்வை தெளிந்து நிற்கும். நல்ல ரஸாயனமாக இருக்கும்.

கோடையில் கிணற்று நீரும் ஆற்றின் நடுவில் மணல் பறித்து ஊற்றுப் போட்டு எடுத்த நீரும் நல்லது. நல்ல மழைகாலத்தில் நான்கு புறமும் நன்கு கட்டப்பட்டு ஊற்றுக்கள் உள்ள பெருங் கிணற்றுநீர், பூமியின் அடியிலிருந்து குழாய்கள் வழியே பீறி வழியும் நீர், கிணற்று நீர் இவை நல்லது பகலில் வெயிலில் நன்கு காய்ந்து, இரவில் நல்ல நிலாவொளி பட்டுத் தெளிந்து நிற்கும் நீர்த்தேக்கத்தின் நீர் என்றும் நல்லது. ஐப்பசி மாதத்தில் சூரியன் ஸ்வாதி விசாக நக்ஷத்திரங்களில் சஞ்சரிக்கும்போது பெய்யும் மழையின் நீர் கங்கா ஜலத்திறகும் பரிச்ருத ஜல (Distilled water) த்திற்கும் ஒப்பானது அதைப் பூமியில் படாமல் மேடான பூமியில் வைக்கப்பட்ட சுத்தமான அகன்ற பாத்திரத்தில் நேரி டையாக மழை பெய்யும்பொழுது சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு ஆண்டு முழுவதும் உபயோகிக்கலாம் தோஷமற்றது எத்தனை கடுமையான தாயிருந்தாலும் உடல் தாபத்தை அடியோடு போக்கவல்லது. அம்மா திரியே சித்திரை மாதத்தில் அச்வினி நக்ஷத்திரத்தில் சூரியன் சஞ் சரிக்கும்போது பெய்யும் மழையின் ஜலமும் நல்லது. இவ்விரண்டிற்கும் காங்கோதகம் ஹம்ஸோதகம் என்ற சிறப்புப் பெயர் உண்டு.

எண்ணெய்கள்: தாவர வர்க்கத்தில் இலை முதலிய அங்கங்களை விட விதைகளே அதிக முக்கியமானவை. அந்தந்த இனங்களை உற் பத்தி செய்யத் தேவையான ஸாராம்சங்கள் விதைகளில்தான் சூக்ஷ்மமாக சேர்ந்து இருக்கின்றன. விதைகள் அனைவற்றிலும் எண்ணெய்ப்பசை இயற்கையாய் இருக்கிறது. சில விதைகளில் எண்ணெய் அதிகம். மனி தரின் சரீரப் பாதுகாப்பில் எண்ணெய் ஒரு இன்றியமையாத முக்கியப் பொருள். இவை மூலம் உடலின் வஸா-மாம்ஸம்-மஜ்ஜா என்ற மூன்று கொழுப்பினங்களும் புஷ்டி பெறுகின்றன.

நல்லெண்ணெய்: எண்ணெய் நிரம்பிய வித்துக்களுக்குள் எள் மிக மிகச் சிறந்தது. மற்ற விதைகளைக் காட்டிலும் எள்ளில் எண்ணெய் அளவில் அதிகம். மற்ற எண்ணெய்களைவிட குணங்கள் நிறைந்தது, சிறந்தது என்பதை நல்லெண்ணெய் என்ற அதன் பெயரே எடுத்துக் காட்டுகிறது நெய் என்பது உருக்கிய வெண்ணெய் என்ற பொருளில் வரினும் நெய்ப்புள்ளதனைத்தையும் குறிப்பிடுவர். "எள் + நெய் = எண்

ணெய்'' வார்த்தைக்கு 'எள் விதையின் கொழுப்பு' என்று பொருள். ஆனால் வழக்கத்தில் 'எண்ணெய்' பொதுவாக தாவரங்களின் வித்திலிருந்து கிடைக்கும் நெய்ப்புள்ளதனைத்தையும் குறிக்கும். பிராணிகளுடைய பாலிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பு 'நெய்', பிராணிகளுடைய மாமிச தாதுக்களில் இருக்கும் கொழுப்பு 'வஸா', எலும்பினுள்ளிருக்கும் கொழுப்பு 'மஜ்ஜா' தாவர வித்திலிருந்து கிடைப்பதற்குப் பொதுப்படையான பெயர் எண்ணெய் என்று நிச்சயித்து, தேங்காய்-ஆமணக்கு போல விதையின் பெயரைச் சேர்க்காமல் 'நல்ல' என்று சேர்ந்துள்ளதானது எண்ணெய் வகைகளுக்குள இது நல்லது, குணங்களில் சிறந்தது என்பதைக் காட்டும்.

நல்லெண்ணெய் அநேக விதங்களில் உபயோகமாகிறது. தேவதைகளுடைய விக்கிரகங்களுக்கு சாத்துதல், தீபம் இடுதல் முதலிய தெய்வீக கார்யங்களில் நல்லெண்ணெய்தான் எடுக்கப்படுகிறது. மனிதர்களுடைய ஆஹாரம், ஔஷதம், மேல்பூச்சு முதலியதில் நல்லெண்ணெய் இன்றியமையாதது.

ஆஹாரமாய் அருந்துவதில் குணங்கள்—சுவையில் இனிப்பு மேலாகவும் கசப்பு துவர்ப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. குடலில் ஜீர்ணமான பின்பு பாகத்தில் இனிப்பு சுவையே உடலில் ஜீர்ணம் செய்யும் உதரத்தின் அக்கினி, தாதுக்களின் அக்கினி எல்லாவற்றையும் சீர் செய்யும். செய்கையில் உஷ்ணவீர்யம், இயற்கை ஸந்தாபத்தைக் காக்கும். குரு-சுயம் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. ஆனால் வியவாயி-குடலில் பாகம் ஆவதற்கு முன்பே தாதுக்களில் முற்றிலும் சீக்கிரம் பரவும் சக்தி உள்ளது. அங்கங்களுக்கு உறுதி, பலம், நல்ல வர்ணம், பருமன், தெளிவு, உணவில் திருப்தி, குடல்களில் நெய்ப்பு, வெளி-உள் பலங்களை வெளிப்படுத்துதல், போகசக்தி இவைகளைச் செய்யும்.

வெளி அப்யங்கத்தினால்—மூளைக்கு-புத்தி மேதை, தோலுக்கு-மிருது, வழவழப்பு, பளபளப்பு, தசைகளுக்கு உறுதி, கண்களுக்குத் தெளிவு, விசேஷ பலம் முதலிய உண்டாகும். மூப்பை மிகவும் ஒத்திப்போடும்.

மருந்து குணங்கள்—குடல் பூச்சிகளையும் அழுக்கிலிருந்து வெளித்தோலில் ஒட்டிய அணுப்பூச்சிகளையும் அப்புறப்படுத்தும். அப்யங்கத்தினால் சீதபித்தம் என்ற தோல் நோயைத் தடுக்கும். தலைவலி, காதுவலி, யோனிவலிகளைத் தீர்க்கும். கருக்குழியை சுத்தப்படுத்தி மாதவிடாய் பெருக்கைச் சீர்செய்து, வெள்ளை ஒழுக்கைப் போக்கும். பலவித வெட்டு விரணங்கள், சிதைவுகள், எலும்பு முறிவுகள், தடியடிகள், மிருகக்கடிப் புண்கள் முதலியவைகளில் வேதனையை சமனம் செய்து ஆற்றிவிடும்.

பகுமூத்திரம் என்ற நீரிழிவு நோயில் மூத்திரம் அதிகம் போவதைக் குறைக்கும். கேசம் உதிருவதைத் தடுத்து, வளர்த்து நன்ருக்கும். சிகித்ஸையில் பொதுவாய், விசேஷமாய் வாயு சம்பந்தமான சகல ரோகங்களிலும். அன்னபானுதிகளைச் சமைத்தல், பஸ்தி அப்யங்கம், அபிஷேகம், தாரைகள் மூலம் நல்லெண்ணெய் அபார குணங்கள் தருகிறது.

ஸுகமாய் நல்ல நித்திரை கொடுத்து, உடனே களைப்பு சிரமத்தைப் போக்கும். வாயு தோஷத்தை பான-அப்யங்கங்களினுல் நல்லெண்ணெய் தனியே சமனம செய்யும் மருந்து சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டால் பித்தத்தையும், கபத்தையும் சீர்செய்யும். நல்லெண்ணெயில் உஷ்ண வீர்யம், லேகனம் என்ற குணங்கள் உள்ளதால், மற்ற கொழுப்புகளில் போல, இதில் உடலில் கபம்-கொழுப்பை அதிகமாக்கும் துர்க்குணம கிடையாது. அதிகமான கொழுப்பை தாதுக்களிலிருந்து இழுத்து வெளிப்படுத்தவே செய்கிறது. நீடித்த ஜீர்ணஜ்வரம் காங்கைகளை அப்யங்கத்தினுல் அகற்றும் இதில் சிறு குறைகள் அல்லது துர்க்குணங்கள் உண்டு. பித்தம் மேலிட்ட பிரகிருதிகள, ரக்தபித்தம் முதலிய கடுமையாக பித்த கோபங்கொண்ட தருணத்தில் சில குறிப்பிட்ட தோல் வியாதிகளில், கபகாஸம், தமக சுவாஸம (ஆஸ்துமா) பீனஸம், வாயுதாது மிகவும் க்ஷீணித்துள்ள சமயம் வரும் தலைசுற்றல் கிறுகிறுப்பு முதலியவைகளில் தனியாக நல்லெண்ணெயை அப்யங்கமாக உபயோகித்தால் நோய் அதிகமாகும். பேதி மூலம் குடல் சுத்தி செய்துள்ள தினத்திலும், உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையிலும் அப்யங்கம் தள்ளுபடி.

நெய் போலவே எண்ணெய்களும் முக்கியமாய், நல்லெண்ணெய், அத்துடன் சேர்க்கப்படும் ஒஷதிகளுடைய வீர்யங்களைத் தன்னிடத்தில் வாங்கிக்கொள்ளும் சுபாவம் படைத்தது. ஆதலால் மருத்துவத்தில் உள்-வெளி உபயோகார்ஹமான தைல முறைகளில் நல்லெண்ணெயே மிகமிக அதிகம்.

ஆமணக்கெண்ணெய்: சிற்றுமணக்கு பேராமணக்கு என இருவிதம் ஆமணக்கு விதை இரண்டினுடைய எண்ணெய்களிலும் குணத்தில் பேதம இல்லை. விதையிலிருந்து எண்ணெய் தயாரிப்பு இரண்டு விதம்—விதையை வேகவைத்து எடுத்தல், பச்சையாகவே யந்திரத்தினுல் அரைத்து அமுக்கிப் பிழிந்து எடுத்தல். வேகவைத்து எடுத்ததை ஊற்றின எண்ணெய் என்பர். உள் உபயோகத்திற்கு விசேஷமாய் குழந்தைகளுக்கு ஊற்றின எண்ணெய் உத்தமம் நல்ல ருசியும் சுகந்தமும் உள்ளது. வெகுட்டும், ஒக்காளிக்கும் என்ற குறைகள் இதில் இராது. மேலும் விதையை வேகவைத்து எடுப்பதால், நோய்களை உண்டாக்கும் அழுக்கு ஜீவாணுக்கள் விதைகளில் அணுகவே முடியாததால் பரிசுத்தமானது.

உணவும் பானமும்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.